Идентификатор:243-914-623

Обучающая релаксация

Примите удобное положение, пусть ничто вам не мешает. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, выдох. Ощутите во всем теле спокойствие, тепло и легкость. Представьте, пожалуйста, что мы с вами отправляемся в зимний лес. Постарайтесь мысленно увидеть как можно большего деталей.

 Представьте, что перед вами появилась Зима. Белая королева Зима, покровительница ледяных ветров, хозяйка спящего королевства переступила порог. Сменив влажный хмурый ноябрь, Зима тут же устанавливает свои права. Пушистый, белый снег накрывает землю точно покрывалом. Кругом куда не кинь взгляд белоснежные ,чистые поля. А представьте, что вы оказались в зимнем лесу. Красив и чудесен русский лес зимой! Тяжелыми шапками белого снега покрыты темно-зеленые ветви высоких и маленьких елей. Тихо спит лес под снежными сугробами. Все меньшими днями радует нас первый зимний месяц, и все более долгими становятся холодными ночи. Земля зимой бережно укрыта снежным покрывалом. Зима будет долго охранять ее сон. Мягкие белые снежинки помогут нам.

 Пусть снежинки станут для вас символом нашего урока. Посмотрите еще раз на вашу снежинку, у каждого из вас она будет своя. Нравится ли она вам, или что-то надо изменить?

А теперь… сделайте несколько вдохов, выдохов. Потянитесь. Постепенно каждый в своём темпе открывайте глаза…

Вопросы к классу:

1. Смогли ли вы увидеть белоснежное поле, покрытое снежным одеялом?
2. Смогли ли вы увидеть зимний лес, накрытый шапками снега?
3. Увидели вы снежинку?
4. Запомнили ли вы красивые, образные слова?
5. Почувствовали ли вы запах свежего зимнего воздуха?